

Global Psychotrauma Screen (GPS) (Globale Psigotrauma Siftingsmaatstaf/Vraelys)

Deelnemer identifiseringsnommer

Deelnemer identifiseringsnommer

Geslag

☐ Vroulik

☐ Manlik

☐ Ander

Ouderdom (in jare)

□ □ □ □

Soms gebeur dinge met mense wat ongewoon of baie skrikwekkend, aaklig of traumaties is.

In die afgelope maand, het jy....

- | | | | |
|-----|---|------------------------------|-----------------------------|
| 1. | ... nagmerries gehad oor die vorige traumatiese lewensgebeurtenis(se) of aan die gebeurtenis(se) gedink wanneer jy nie wou nie? | ☐ Nee | ☐ Ja |
| 2. | ... hard probeer om nie aan die vorige traumatiese lewensgebeurtenis(se) te dink nie, of uit jou pad gegaan om situasies wat jou daaraan herinner te vermy? | ☐ Nee | ☐ Ja |
| 3. | ... voortdurend uiters paraat en waaksaam opgetree of maklik geskrik? | ☐ Nee | ☐ Ja |
| 4. | ... lam gevoel, of afgesny gevoel van mense en/of aktiwiteite of jou omgewing? | ☐ Nee | ☐ Ja |
| 5. | ... skuldgevoelens ervaar of aanhoudend jouself of iemand anders blameer vir vorige traumatiese lewensgebeurtenis(se) of enige nagevolge wat die gebeurtenis veroorsaak het? | ☐ Nee | ☐ Ja |
| 6. | ... met tye waardeloos te voel? | ☐ Nee | ☐ Ja |
| 7. | ... woede uitbarstings wat jy nie kon beheer nie ervaar? | ☐ Nee | ☐ Ja |
| 8. | ... senuweeagtig, angstig of prikkelbaar/geirriteerd gevoel? | ☐ Nee | ☐ Ja |
| 9. | ... gesukkel om dit waaroor jy jouself bekommer te stop of te beheer? | ☐ Nee | ☐ Ja |
| 10. | ... teneergedruk, depressief, of hopeloos gevoel? | ☐ Nee | ☐ Ja |
| 11. | ... min belangstelling of plesier ervaar om dinge te doen? | ☐ Nee | ☐ Ja |
| 12. | ... gesukkel om aan die slaap te raak of aan die slaap te bly? | ☐ Nee | ☐ Ja |
| 13. | ... doelbewus probeer om jouself seer te maak? | ☐ Nee | ☐ Ja |
| 14. | ... die wêreld of ander mense anders ervaar, asof dinge soos 'n droom, vreemd of onwerklik is? | ☐ Nee | ☐ Ja |
| 15. | ... losgemaak of geskei gevoel van jou liggaam (bv. dit voel asof jy neerkyk op jouself van bo af, of asof jy 'n buite waarnemer van jou eie liggaam is/gevoel of jy op 'n afstand na jouself kyk)? | ☐ Nee | ☐ Ja |
| 16. | ... enige ander fisiese, emosionele of sosiale probleme wat jou pla ervaar? | ☐ Nee | ☐ Ja |
| 17. | ... enige ander stresvolle/spanningsvolle gebeurtenisse ervaar? (soos finansiële probleme, verandering van werk, verhuis, verhoudingskrisis by die werk of in jou privaat lewe) | ☐ Nee | ☐ Ja |
| 18. | ... probeer om spanning te verminder deur alkohol, tabak, dwelmmiddels of medikasie te gebruik? | ☐ Nee | ☐ Ja |
| 19. | ... ondersteunende mense na aan jou, op wie jy geredelik kan staat maak vir hulp in moeilike tye, gemis? (b.v. vir emosionele ondersteuning, oppas van kinders of troeteldiere, vervoer na hospitale of winkels, of vir hulp wanneer jy siek is?) | ☐ Nee | ☐ Ja |
| 20. | Gedurende jou kinderjare (0-18 jaar), het jy enige traumatiese lewensgebeurtenisse ervaar? (bv. 'n ernstige ongeluk of brand, fisiese of seksuele aanranding of misbruik, 'n ramp, gesien hoe iemand vermoor word of ernstig beseer is, of 'n geliefde verloor aan die dood) | ☐ Nee | ☐ Ja |

21.	Het jy ooit vantevore 'n psigiatriese diagnose gekry of is jy al ooit vir sielkundige probleme behandel? (bv.depressie, angs of 'n persoonlikheidssteuring?)	☐ Nee	☐ Ja
22.	Oor die algemeen , beskou jy jouself as 'n veerkragtige (sterk) persoon?	☐ Nee	☐ Ja

© 2016, version 1.2. Olff & Bakker, ISTSS Global Collaboration Project team

Afrikaans translation done by Erine Bröcker and Letitia Butler-Kruger 27.11.2019